

Psykologiska hälsoeffekter

Förbättrad psykologisk hälsa

Växande barn och ungdomar befinner sig i levnadsstadier som kännetecknas av identitets- och personlighetsutveckling (hur man uppfattar sig själv). I detta avseende kan regelbunden fysisk aktivitet fylla en viktig funktion och ha positiva effekter på deras psykologiska hälsa. Till exempel kan fysisk aktivitet ha positiva effekter på ungas självkänsla (hur man värderar sig själv) och minska symptom på depression.

Förbättrad skolprestation

Konditionsträning kan ha positiv påverkan på barns och ungdomars skolprestation, dels genom ökad koncentration och vakenhet, dels genom effekter på kognitiva funktioner såsom inlärnings- och minnesfunktioner, vilket bland annat innebär inläring av ny kunskap.



Foto: Bildbyrån

TABELL 3.2. Rekommendationer om fysisk aktivitet hos yngre barn, äldre barn och ungdomar för en god hälsa.

Åldersgrupp	Typ	Rekommendation
Yngre barn (0–5 år)	Fysisk aktivitet	För yngre barn rekommenderas daglig fysisk aktivitet i motoriskt utmanande och lustfyllda miljöer men inga specifika angivelser ges vad gäller varken duration eller intensitet. Den dagliga fysiska aktiviteten ska uppmuntras och underlättas.
Äldre barn och ungdomar (6–17 år)	Aerob fysisk aktivitet	Minst 60 min/dag av fysisk aktivitet på måttlig till hög intensitet. Fysisk aktivitet på hög intensitet bör ingå minst 3 ggr/vecka.
	Muskel-/skelettstärkande aktivitet	Minst 3 ggr/vecka.

REKOMMENDATION

Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar

För barn och ungdomar (6–17 år) ökar möjligheten att nå hälsoeffekter vid sammanlagt minst 60 minuter per dag av fysisk aktivitet på måttlig till hög intensitet. Hög intensitet bör ingå minst tre gånger i veckan. Tidsangivelsen anses vara osäker men sammantaget konstateras att barn och ungdomar som är mer fysiskt aktiva når större hälsoeffekter jämfört med dem som är mindre aktiva. Större hälsoeffekter förväntas nås om dosen fysisk aktivitet är högre än rekommendationerna. Muskelstärkande och skelettstärkande aktiviteter rekommenderas minst tre gånger per vecka och kan utföras som integrerad allsidig och lustbetonad aktivitet i form av till exempel lekar, löpning och hoppövningar.

Hälsoeffekter av fysisk aktivitet hos vuxna

Tidigare nämndes att de mognads- och tillväxtprocesser som kännetecknar barn- och ungdomsåren medför en del svårigheter att utvärdera hälsoeffekter av fysisk aktivitet under unga år. En naturlig följdfråga blir därför hur fysisk aktivitet påverkar fysiologisk och psykologisk hälsa under vuxen ålder. Att studera hälsoeffekter av fysisk aktivitet hos vuxna blir särskilt intressant eftersom flera livsstilssjukdomar normalt uppträder under senare delar av livet. Livsstilssjukdomar är benämningen på sjukdom som grundar sig i en eller flera levnadsvanor och inkluderar bland annat typ 2-diabetes, metabola